



HÄHNCHENBRUST-CHINAKOHL-PFANNE

mit Teriyakisoße, Erdnüssen und Kokosmilchreis



HELLO ERDNUSS

Der englische Name der Erdnuss, Peanut (frei übersetzt „Erbsennuss“), verrät, dass sie botanisch eigentlich zu der Familie der Hülsenfrüchte gehört.



Kokosmilch



Knoblauchzehe



Sojasoße



Chinakohl



Erdnüsse



Hähnchenbrustfilets



Frühlingszwiebel



Jasminreis



Ingwer

30-40 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 2

Tag 1-3 kochen

Wasche das **Gemüse** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken.
Zum Kochen benötigst Du **1 kleinen Topf**, **1 kleine Schüssel**, **1 Knoblauchpresse**, **1 Sieb** und **1 große Pfanne**.



1 REIS GAREN

Erhitze Wasser im **Wasserkocher**.

Jasminreis in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, bis dieses klar hindurchfließt. 150 ml [225 ml | 300 ml] heißes **Wasser*** und **Kokosmilch** in einem kleinen Topf zum Kochen bringen, **salzen***, **Jasminreis** einrühren und bei schwacher Hitze 10 Min. köcheln lassen. Anschließend mit aufgesetztem Deckel 10 Min. ziehen lassen.



4 HÄHNCHENSTREIFEN ANBRATEN

Hähnchenbrust in 1,5 cm dicke Streifen schneiden. In einer großen Pfanne 1 EL [1 ½ EL | 2 EL] **Öl*** bei starker Hitze erwärmen und **Hähnchenstreifen** in 2 Ladungen darin 3 – 4 Min. anbraten.

★ **TIPP:** Wenn Du das Hähnchen in mehreren Ladungen anbrätst, vermeidest Du, dass der Fleischsaft austritt.



2 IN DER ZWISCHENZEIT

Chinakohl vom Strunk befreien und die **Blätter** in mundgerechte Stücke schneiden.

Knoblauch abziehen und in eine kleine Schüssel pressen.

Ingwer schälen, fein hacken und zum **Knoblauch** geben.

Weißem und grünem Teil der **Frühlingszwiebel** **getrennt voneinander** in Ringe schneiden.



5 PFANNE VOLLENDEN

Die gesamten **Hähnchenstreifen** zurück in die Pfanne geben, **Teriyakisoße** dazugießen und alles 1 – 2 Min. einköcheln lassen. Anschließend **Chinakohlstücke** und **weiße Frühlingszwiebelringe** unterrühren. Nach weiteren 3 – 4 Min. sollte der **Chinakohl** gar, aber noch knackig sein. Alles mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



3 TERIYAKISOÛSE ZUBEREITEN

Sojasoße, ½ EL [⅓ EL | 1 EL] **Honig*** und 1 EL [1 ½ EL | 2 EL] **Wasser*** zum **Knoblauch** geben und vermischen.



6 ANRICHTEN

Jasminreis mit einer Gabel auflockern und auf Teller verteilen. **Hähnchenpfanne** darauf anrichten, **Erdnüsse** und **grüne Frühlingszwiebelringe** darüberstreuen und genießen.

Guten Appetit!

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

| | 2P | 3P | 4P |
|---|----------------|--------|--------|
| Jasminreis | 150 g | 225 g | 300 g |
| Chinakohl <small>DE PL</small> | 400 g | 650 g | 800 g |
| Knoblauchzehe <small>ES</small> | 1 | 1 | 2 |
| Ingwer <small>CN BR</small> | 20 g | 30 g | 40 g |
| Frühlingszwiebel <small>DE IT</small> | 1 | 1 | 2 |
| Hähnchenbrustfilets | 250 g | 375 g | 500 g |
| Sojasoße <small>1) 10)</small> | 40 ml | 60 ml | 80 ml |
| Kokosmilch | 150 ml | 250 ml | 300 ml |
| Erdnüsse <small>9)</small> | 10 g | 20 g | 20 g |
| heißes Wasser* für Schritt 1 | 150 ml | 225 ml | 300 ml |
| Honig* für Schritt 3 | ½ EL | ⅓ EL | 1 EL |
| Wasser* für Schritt 3 | 1 EL | 1 ½ EL | 2 EL |
| Öl* für Schritt 4 | 1 EL | 1 ½ EL | 2 EL |
| Salz*, Pfeffer* | nach Geschmack | | |

* Gut, im Haus zu haben.

👉 Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO (Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

| | 100 g | PORTION (ca. 600 g) |
|-------------------------|-----------------|---------------------|
| Brennwert | 456 kJ/109 kcal | 2.816 kJ/673 kcal |
| Fett | 3,92 g | 24,23 g |
| – davon ges. Fettsäuren | 2,42 g | 14,93 g |
| Kohlenhydrate | 11,42 g | 70,60 g |
| – davon Zucker | 1,50 g | 9,26 g |
| Eiweiß | 6,79 g | 41,96 g |
| Salz | 0,750 g | 4,633 g |

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

ALLERGENE

1) Glutenhaltiges Getreide 9) Erdnüsse 10) Sojabohnen

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland PL: Polen ES: Spanien IT: Italien CN: China BR: Brasilien

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

    #HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at